REPERES
AVEC QUI PARLER DE TA PRISE DE PRODS ?

Il est possible de gérer une consommation de produits pour faire la teuf, mais ce n'est pas évident.

Tu n'es pas tout seul dans ce cas-là.
Si tu veux en parler, il existe plusieurs solutions :

Un entretien anonyme et gratuit par téléphone, forum ou chat (aller sur drogues-info-service.fr).

Une rencontre avec une association de santé communautaire, c'est à dire composée de personnes qui, de par leur expérience, peuvent t'aider et te soutenir (voir nos partenaires).

Une rencontre avec un professionnel spécialisé : médecin, psychologue, psychiatre, etc (répertoire complet sur drogues-info-service).

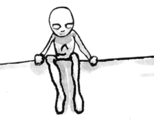
Si tu as un ami qui ne va pas bien, tu peux aussi y trouver un soutien pour « t'aider à l'aider ».

EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

Préviens les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.
En cas de nausée :
Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) :
Si la personne respire, allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) puis dans tous les cas alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

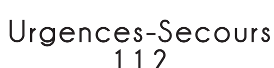
CONTACTS



Paris
idf@technoplus.org
07.83.25.02.73
Nantes
alouest@technoplus.org
07.83.43.29.67
Bordeaux
sudouest@technoplus.org
07.70.25.70.39

info@technoplus.org
TECHNOPLUS.ORG





Urgences-Secours
112

Drogues-info-service.fr
0800 231 313

Hépatites info service
0800 845 800

Sida info service
0800 840 800

Act Up (Toulouse)
05 61 14 18 56
contact.actup@gmail.com

Bus 31/32 (Marseille)
07 61 42 39 90
festif@bus3132.org

CheckPoint (Drôme)
checkpoint2607@gmail.com
facebook.com/CheckPoint26

Conscience Nocturne (Dijon)
06 75 36 72 46
conscience.nocturne@gmail.com

Keep Smiling (Lyon)
04 72 60 92 66
info@keep-smiling.com

Korzéame (Toulouse / Clermont)
facebook.com/korzeame
korzeamerdr@gmail.com
facebook.com/korzéameauvergne
korzeame.auvergne@gmail.com

Le Tipi (Marseille)
04 91 94 51 23
tipifestif@gmail.com

Spiritek (Lille)
03 28 36 28 40
contact@spiritek-asso.com

AIDES (dans toutes la France)
08 05 16 00 11
aides.org

ASUD (Auto Support des Usagers de Drogues)
www.asud.org
01 43 15 04 00

Plus de contacts sur
technoplus.org/trouver-une-asso

Techno+, c'est 25 ans de teuf, de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information sans jugement, ni répression, ni morale. 25 ans que ça dure, et c'est pas fini !



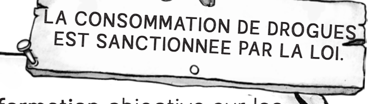




S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTÉ !
#WeTeKare #WeAreTek

version 07-2020





LA CONSOMMATION DE DROGUES EST SANCTIONNEE PAR LA LOI.

L'information objective sur les **risques** et les **plaisirs** liés aux pratiques festives et sur les moyens de réduire ces risques permet à chacun de faire des **choix** de vie **responsables**.

TECHNO +

Document réalisé par Techno+

CELA FAIT QUELQUES SEMAINES, QUELQUES MOIS, PLUSIEURS ANNÉES QUE TU CONSOMMES DES PRODUITS, PLUS OU MOINS RÉGULIÈREMENT, SELON LES PÉRIODES…

OÙ EN ES-TU ?

POUR T'AIDER À TE SITUER SEUL.E, AU CALME, VOICI QUELQUES PISTES POSSIBLES :

Je ne peux pas aller en teuf sans prendre de produit(s), je m'y ennuierais trop.

Je prends systématiquement plusieurs produits dans la nuit, n'importe lesquels selon ce qui passe.

Je ne sais pas dire non lorsqu'on me propose un produit.

En teuf, je pense plus à reprendre un produit qu'à profiter de ce que j'ai déjà pris.

Même si je ne suis pas dans de bonnes conditions (humeur, entourage,…), je consomme chaque fois que j'en ai l'occasion.

Même si je suis mal avec un produit, je continue à le prendre.

Ma conso déborde du week-end et de la teuf.

Rien ne me motive plus, j'attends seulement le week-end.

J'ai progressivement abandonné toute activité : culturelle, sportive…

Mes amis sont tous des consommateurs comme moi ; les autres n'ont pas d'intérêt.

Mon (ma) petit(e) ami(e) me fait des remarques sur ma consommation; c'est source de conflits entre nous.

Il m'arrive d'avoir des crises d'angoisse sans savoir pourquoi.

On me dit irritable, parfois parano.

J'ai du mal à dormir.

Je suis facilement malade (rhume, bronchite, etc…).

Je suis toujours fatigué.

J'ai perdu beaucoup de poids.

J'ai du mal à me concentrer sur une activité : travail, lecture.

Mon désir et mes performances sexuelles sont à la baisse.

J'ai des problèmes gynécologiques : règles irrégulières, mycoses à répétition, irritations, infections urinaires…

POUR RÉSUMER
UN PIED CHÉPER
UN PIED SUR TERRE